



【テーマ】

- 瞬間的トップスピード向上
- ギアはフリー、ケイデンスはキープ
- スピード強化

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1 20 回 × 1 10 回 × 1 20 回 × 1			仰向け ヒップアップ 片足スライド腹筋 左右10回ずつ V字スライド腹筋 背筋	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	3		片足ペダリング 右 60rpm以下 片足ペダリング 左 60rpm以下 ベーシック 90rpm以上 ヒップアップペダル 90rpm以上	0:12:00
Main	① 1 分 × 1 30 秒 × 1	1	70% 90%	90~100rpmを維持 MAX!!!!	
	② 2 分 × 1 30 秒 × 1	1	70% 90%	90~100rpmを維持 MAX!!!!	
	③ 3 分 × 1 30 秒 × 1	1	70% 90%	90~100rpmを維持 MAX!!!!	
				※①②③を続けて2セット セットレスト3分	0:18:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00